



**JESSA**  
ZIEKENHUIS

## DIABETESQUIZ

WOENSDAG 5 OKTOBER 2016

# DIABETESQUIZ



# BEWEGING

## ANTWOORD VRAAG 1

› Je meet een hoge suikerspiegel van 320mg/dl als diabetespatiënt type 1. Door te gaan fietsen, kan je de spiegel doen dalen. Handel je hiermee goed?

A. JA

B. NEEN



# BEWEGING

## ANTWOORD VRAAG 2



› Waarom is het voor een diabeticus type 2 noodzakelijk om aan lichaamsbeweging te doen?

- A. Om wat meer te kunnen eten.
- B. Om meer insuline aan te maken.
- C. Om overgewicht te voorkomen of te verhelpen.

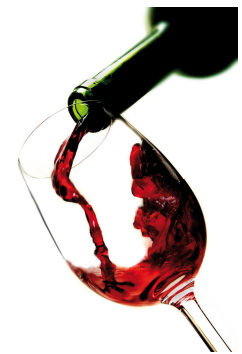
# DRANKEN

## ANTWOORD VRAAG 3

› Als je diabetes hebt mag je geen alcohol drinken?

A. WAAR

B. NIET WAAR



# DRANKEN

## ANTWOORD VRAAG 4



› Welke alcoholische drank bevat het meeste koolhydraten:

- A. Een glas rode wijn (125ml): 0,3g kh
- B. Een glas droge witte wijn (125ml): 0,8g kh
- C. Een glas porto (75ml): 7,5g kh
- D. Een glas whisky (35ml): 0,0g kh

# DRANKEN

## ANTWOORD VRAAG 5

› Alcoholvrij bier kan door een diabeticus vrij gebruikt worden?

**A. WAAR**

**B. NIET WAAR**



# DRANKEN

## ANTWOORD VRAAG 6

› Onder vrienden drinkt u liever geen plat water, wat is een goed alternatief?

- A. Een gearomatiseerd water zonder suiker, zonder zoetstof
- B. Een gearomatiseerd water met zoetstof
- C. Een water met beperkt aandeel suikers met of zonder zoetstof
- D. Een water met gewone grenadine



# GRAANPRODUCTEN

## ANTWOORD VRAAG 7

› Is speltbrood gezonder voor diabetici ?

**A. WAAR**

**B. NIET WAAR**



# GRAANPRODUCTEN

## VRAAG 8

› Quinoa is koolhydraatarm en dient niet meegeteld te worden binnen het koolhydraatgehalte van een maaltijd?

**A. WAAR**

**B. NIET WAAR, 100g quinoa (ongekookt) bevat 64g kh**



# GROENTEN

## ANTWOORD VRAAG 9

› Wat hebben komkommer, sla, aardbeien (portie van 150g) en eieren gemeen?

- A. Ze bevatten veel vezels
- B. Ze bevatten veel suikers
- C. Ze bevatten minder dan 10 gram suiker per portie
- D. Ze bevatten minder dan 5 gram suiker per portie

# GROENTEN

## ANTWOORD VRAAG 10

› Rangschik volgende groenten naar stijgend koolhydraatgehalte:

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1. radijs:       | 2,5g kh/100g  |
| 2. rode biet:    | 7,0g kh/100g  |
| 3. pastinaak:    | 17g kh/100g   |
| 4. aardpeer:     | 17,5g kh/100g |
| 5. schorseneren: | 18,5g kh/100g |



# FRUIT

## ANTWOORD VRAAG 11

› Hoe heet de suiker die van nature in fruit zit?

- A. Vloeibare suiker
- B. Witte suiker
- C. Fructose
- D. Glucose



# FRUIT

## ANTWOORD VRAAG 12

› Hoeveel klontjes suiker zitten er in 200ml multivruchtensap?

- A. 0
- B. 2
- C. 4
- D. 6



# MELKPRODUCTEN

## VRAAG 13

› Voor eenzelfde gewicht, welk voedingsmiddel is het vetste tussen de volgende?

A. 100g zwarte pens

B. 100g Gouda

C. 100g krabsalade

→ 32g vet/100g

# MELKPRODUCTEN

## ANTWOORD VRAAG 14

> Jonge kaas '48+' betekent dat er exact 48g vet per 100g kaas in zit?  $48+ = 48\%$ ?

**A. WAAR**

**B. NIET WAAR**

*Jonge Goudse 48+ kaas*



Jonge Goudse 48+ kaas heeft minimaal 48% vet in droge stof. Het vochtgehalte is 40%, dus de droge stof is 60%. 48% van 60% is 28,8% absoluut vetgehalte.

# SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

## ANTWOORD VRAAG 15

› Olijfolie bevat minder vet dan  
hoeveboter?

**A. WAAR**

**B. NIET WAAR**



# RESTGROEP

## ANTWOORD VRAAG 16

› Op verjaardagen is het beter dat ze voor jou als diabetici speciaal suikervrij gebak kopen?

**A. WAAR**

**B. NIET WAAR**



# RESTGROEP

## ANTWOORD VRAAG 17

› Welke snack levert het meeste kcal op?

- A. 100g snoeptomaatjes: 20 kcal
- B. 100g amandelenoten: 609 kcal
- C. 100g chips: 554 kcal
- D. 100g chocolade (melk-, 32% cacao): 541 kcal

# RESTGROEP

## ANTWOORD VRAAG 18

› Kokosbloesemsuiker is een gezonde zoetmaker en suikervervanger voor diabetici?

A. WAAR

B. NIET WAAR



# RESTGROEP

## ANTWOORD VRAAG 19

› Wat is er in de zomer aanlokkelijker dan een beetje koelte. U kiest als diabetici beter voor een ? (ikv invloed op de bloedsuiker):

**A. Bolletje vanille ijs: 11g kh, 10,5g suikers**

**B. Bolletje sorbet: 18,1g kh, 17,9g suikers**



# RESTGROEP

VRAAG 20

› Schiftingsvraag:

Hoeveel kcal schat je de 'light tiramisu' die jullie in de pauze mogen proeven, wetende dat een normale portie tiramisu makkelijk 360kcal bevat ?

78 kcal





**JESSA**  
ZIEKENHUIS

**BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT !**

DIËTISTEN CLAUDIA FRIPONT, LIESBETH REEKMANS EN JOKE VRIJSEN